

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ТЕМА «ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»

1. Существенные особенности игры: соревновательная борьба, сотрудничество, возможность дозировать физическую нагрузку, строгая регламентация движений, изменчивость в ходе игры, воспитание гибкости, прыгучести, ловкости, чувства ритма, темпа. (Выбрать правильный ответ из числа предложенных и подчеркнуть верный, зачеркнуть неверные ответы).
2. Объяснить основные правила игры, размеры спортивной площадки, высота сетки.
3. Дать определение основным техническим приемам игры: (верхняя и нижняя передачи мяча, виды подач, прямой нападающий удар, одиночное блокирование, виды страховки) и тактическим действиям игроков в нападении и защите.
4. Как можно воспитывать ловкость при выполнении: а) передач; б) подач; г) блокировании; д) страховки.
5. Как вы понимаете сходство и различие в технике и тактике «волейбола» и «пионербола».
6. Назовите команды победителей Олимпийских игр.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ТЕМА «ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА»

Ответы на вопросы.

1. Существенные особенности игры: соревновательная борьба, сотрудничество, изменчивость условий в ходе игры, воспитание гибкости, выносливости, силы, ловкости.

2. Объяснить основные правила игры: командная игра, две команды по 6 игроков, играют на площадке 18x9 м. Средняя линия делит площадку на две части, над ней находится сетка, натянутая на высоте: мужская – 2 м 43 см, женская – 2 м 24 см. Каждая команда имеет право трижды коснуться мяча. Одни и тот же игрок (кроме блокирующего) не имеет права коснуться мяча два раза подряд. Очко засчитывается команде, не сделавшей ошибку. Партия считается выигранной, когда одна из команд набирает 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока преимущество кого-либо из соперников не достигнет двух очков. Игра считается выигранной, когда одна из команд побеждает в 2-х или 3-х партиях.

3. Основные технические и тактические приемы игры.

А) Передачи мяча: верхняя, нижняя. Верхняя передача мяча обеспечивает взаимодействие игроков. Начинается с принятия выхода под мяч, принятия основной стойки, разгибание ног, туловища, рук. Основную роль выполняют кисти и пальцы. Верхняя передача выполняется вперед, над собой, назад за голову. Нижняя передача выполняется прямыми руками, мяч следует принимать на запястьях («манжеты»).

Б) Подачи. Нижняя прямая – и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед. Мяч удерживается левой рукой внизу и впереди себя. В момент подбрасывания выполняют замах. Удар по мячу выполняется напряженной кистью прямой руки. Нижняя боковая: и.п. стоя боком к сетке, ноги слегка согнуты, ступни параллельно, мяч подбрасывается левой рукой, удар выполняется напряженной кистью снизу-сбоку. Подача завершается шагом вперед.

4. Воспитание ловкости при выполнении технических приемов игры.

Ловкость – «царица движений» - воспитывается изменением скорости движения, темпа, дополнительными движениями (передача над собой с хлопками, поворотами и т.д.), на уменьшенной площадке, с использованием различных сигналов.

5. Сходство в технике и тактике «волейбола» и «пионербола»: команда состоит из 6 человек, игра на волейбольной площадке, игроки не могут выполнять более 3 касаний мяча. Расстановка игроков одинаковая. Различие в технике и тактике: подача в «пионерболе» выполняется броском мяча через сетку, мяч ловят одной или двумя руками, в игре отсутствует нападающий удар одной рукой.

6. Волейбол – олимпийский вид спорта. Победителями Олимпийских игр становились сборные команды России, Японии, Бразилии, США.